Kremowa sałatka ziemniaczana

Cztery ziemniaki sałatkowe i jedno jajko na twardo to główne składniki kremowej sałatki ziemniaczanej. Smak i kolor nadają jej marchewka, seler naciowy i cebula.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

4 ziemniaki sałatkowe, pokrojone w kostkę
1/4 szklanki wody
1/3 szklanki majonezu beztłuszczowego
1 jajko, ugotowane na twardo, posiekane
po 2 łyżki posiekanego selera naciowego, marchewki i czerwonej cebuli
1 mały ogórek kiszony, posiekany
po szczypcie soli i pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Zalać ziemniaki wodą w misce. Przykryć i gotować 5 minut w kuchence mikrofalowej. Odlać.

2) Włożyć pozostałe składniki do miski. Dodać ziemniaki, delikatnie wymieszać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 227 kcal, 4 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 110 mg cholesterolu, 563 mg sodu, 41 g węglowodanów, 5 g błonnika, 7 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock